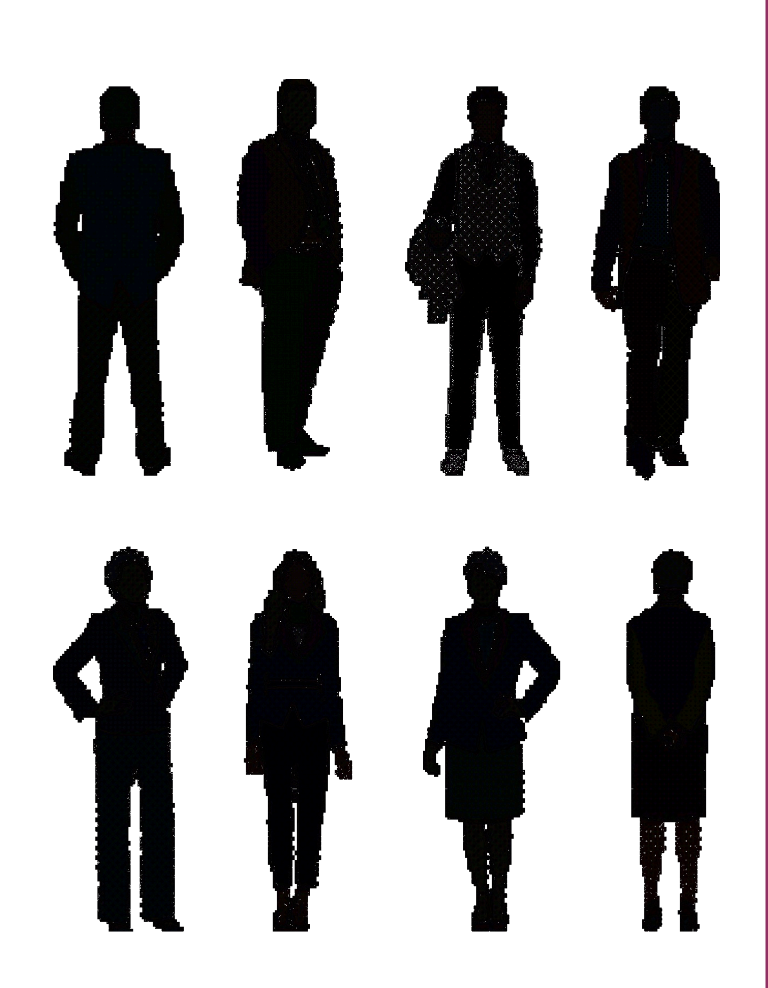


男女服飾禮儀

品格與領導

組員

10832010 黃鈺珊

10832011 楊筑鈞

10832026 黃郁涵

10832031 詹瑞褕

10832037 蔡宛玲

10452012 廖鈺筠

10545011 蔡皓暐

指導老師

彭慧玲老師

目錄

前言 2

關於女性正裝你可以這麼準備 3

首先是準備一套正裝 3

一件好的襯衫 3

魔鬼藏在細節中的配件 3

關於女性服飾你應該知道的禁忌 5

關於女性職場妝容你應該這樣畫 7

關於男性西裝你可以這樣準備 9

首先是準備一套西服 9

一件好的襯衫 12

魔鬼藏在細節中的配件 13

關於男性西裝你應該知道的禁忌 15

資料來源 18

前言

一眼就要看出專業，在會計師、財務分析師和理財顧問，這些行業有什麼共通點？

第一，一般人很難快速判斷你的專業，因此判斷往往來自於你的外表「看起來」是否專業。因此，所有這類行業的人都需要一套質感佳、剪裁好的西裝 / 套裝，它能幫助你在客戶面前建立「專業信賴感」。

進一步依照客戶屬性做微調，讓自己穿著的調性和對方有點類似，如此最能贏得客戶的「心靈信賴感」。

這些行業都和「邏輯」息息相關，因此在形象中傳遞出「精準、精確、一絲不苟」的訊息，是首要之務。千萬要避免讓自己的頭髮亂、襯衫有皺褶、領子有黃漬、領帶打歪、鞋子破舊、包包脫線等，諸如此類會引發「不精確、隨性、慵懶、邋遢」聯想的元素

整體而言金融業是一個相對保守的產業，裝扮的原則以保守為主，單色洋裝與套裝是最佳選擇，簡單而穩重就能讓你穿出專業形象。

關於女性正裝你可以這麼準備

首先是準備一套正裝

	褲裝	裙裝
特徵	彰顯氣場	展現溫柔
顏色	黑、灰、藏青色	黑、灰、藏青、暗紅
款式	直筒褲，忌喇叭褲	A 字裙、直筒裙，忌牛仔裙

忌穿鮮豔色正裝

一件好的襯衫

肩寬	合身，可體現整體平衡感
胸圍	留有一個拳頭的寬度，貼身而不緊繃
袖長	手臂自然下垂手指前端地方最適
襯衫	以淺色(白、黃、米色)佳，襯衫要塞進西裝褲/裙裡

魔鬼藏在細節中的配件

裙子

穿著 A 字裙或直筒裙為佳，最短的界線在於膝蓋上緣，最長不超過小腿肚

絲襪

穿著膚色透明絲襪且是整身的，部分絲襪是製作小腿肚長度的，相比整身的容易有膚色上的差異。最好避開黑色絲襪，學生型膝上襪或是特殊顏色網襪及顏色較死白的絲襪

高跟鞋

黑色細跟高跟鞋最佳，高度約略 3~4 公分，市面上有些高度至少 10 公分的高跟鞋不宜選擇，即使你有超高技術駕馭，在工作過程中仍有不少需要跑案的經驗，安全起見還是以有包鞋的高跟鞋最佳，切勿穿著會露出腳趾頭的鞋，另外高跟鞋的前頭也有分圓弧形及方形，供各職業選擇。

西裝扣子禮儀

單排 1 粒扣	最好是扣上，可以凸顯腰部曲線，也表示對他人的尊重
單排 2 粒扣	扣上面一粒表示鄭重，最好不全扣
單排 3 粒扣	扣中間一粒表示嚴謹，扣上面 2 粒表示鄭重，也是最好別全扣
雙排扣	可全部扣，也可以只扣上面一粒，但是不可以不扣

關於女性服飾你應該知道的禁忌

1. 忌過分性感

穿著暴露或過度性感。這樣做不但起不到被別人認同和注意的目的，而且容易被人認為很輕浮。

2. 忌不夠專業感

職場裝扮就應該適合辦公環境，穿著過於甜美可愛、波西米亞等等風格不建議穿進職場，即使能，也喪失了職業女性應有的專業感，優雅和得體才能保持專業感。

3. 忌過分隨意

很多服裝雖然平時看起來非常出色，但是並不一定適合在上班時穿著，過於輕鬆的款式穿進辦公室，難免給人過分隨意的感覺。

4. 忌配件亂用

配件在整個服裝的搭配中能起到畫龍點睛的作用，但是如果這個"睛"點得不好，反而會起到反作用。一般來講，職場配件有一個原則，那就是儘量簡單。永遠不要把裝飾繁多的鞋子穿進辦公室，那樣會使你顯得很不專業。

5. 忌太緊太短

即使安全的裝扮也不能太緊身或者太短，不管對自己的曲線多麼自信，也不能隨意暴露，適度寬鬆的服裝總能讓你工作起來得心應手。

6. 忌過分保守

雖然職場穿裝最好以黑、白、灰、藍、咖啡色為主，黑色雖然容易搭配其他顏色，

但是如果運用得不夠好，會給人一種沉悶、難以接近的感覺。

關於女性職場妝容你應該這樣畫

職場妝容應該具有簡潔、清麗、素雅的特點。給人傳遞專業幹練感同時又不過於強勢。在用品的選擇上要少而精；在顏色選擇上要少色、淡色、自然色；畫法上要線條要簡單，忌誇張的修飾。如下問題一定要注意。

素顏和濃妝都不可取

很多人能意識到濃妝不可取，但對素顏同樣很不禮貌不專業這件事，卻不那麼敏感。化一個清爽的淡妝是優秀職業女性的必備素養，請不要犯懶，早起 10 分鐘就可以做到讓自己的形象更專業。

避免繽紛的妝容色彩

職場妝容應該選擇大地色系或者膚色系的眼影，黑色的眼線和睫毛膏，肉桂色的腮紅和同色系唇膏。任何顯得嫵媚的熱烈的顏色都不適合職場，會降低別人對你的信任。

選擇適合的畫法

以畫眼線為例，將眼線拉長或者畫的過粗的方法顯然都不適合職場，同樣腮紅也要避免打圈畫法，眼影不要大面積塗抹，睫毛方面千萬不要使用假睫毛。一切畫法都要以「自然修飾」這幾個字為核心。可能這樣化，沒有你煙燻妝顯得眼睛大顯得嫵媚，但職場上要的不是你加力修飾過後的美。

不要使用味道濃烈的香水

在辦公室這樣密閉的環境中容易讓人反感。即使是淡香，也不能過度噴。

不要當眾化妝或者補妝

這點其實是一切情況下的通用法則。如果需要補妝請一定不要犯懶，正解是走到化妝間去進行。

關於男性西裝你可以這樣準備

首先是準備一套西服

穿上西裝就能大大提升你的專業程度，一套西裝絕對是你入職場必備的商品。而據統計，最廣泛被接受的西裝顏色其實是深藍色，再來才是黑色、灰色及咖啡色，黑色會給人嚴肅的感覺，深藍色反而給人沉穩舒服的視覺感受。 但是就算你買的西裝是 ZARA 的特價款式，也都請你拿去修改，西裝合身度很重要，剪裁合體才能穿出西裝的質感，如果偏大看著就沒精神、很萎靡；過於修身，又像是在走時裝秀，太肥太瘦都不夠正式。

再來選擇顏色

黑色

權威和力量的象徵，帶有那麼一點神秘或是難以預測。它在職場運用廣泛有部分原因是視覺上讓人看起來顯高顯瘦。但是要注意，全身黑色的服裝容易有「生人勿近」的距離感，如果一定想穿一身黑可以在西服的面料上做文章，選擇帶有暗紋的面料或是反光材質的配飾能夠豐富黑色的層次感。黑色西服宜穿以白色為主的襯衫或淺色襯衫，配灰、藍、綠等與襯衫色彩協調的領帶。

藍色

藍色是非常萬能的，可以在正式場合，半正式和休閒的場合中都可以搭配得很好。搭配合適的配飾和襯衫，打扮得好看或低調點都可以

灰色

優雅又正式，跟黑色一樣，灰色是基本的必備顏色，灰西服，可配灰、綠、黃和磚色領帶，穿白色為主的淡色襯衫。時下流行的灰色格紋西裝是復古紳士的最愛，小的配飾比如領結或是露出的襪子都能瞬間賦予男士不同的氣質，夏天天氣炎熱更是可以選擇淺灰色西服打造清爽造型。

白色

愛穿白色的男人是個標準的完美主義者。白西裝是一個非常時尚又特殊的款式，高明度使得白色在人群中一下子鶴立雞群，也讓很多人認為它很難駕馭。人們的印象中，白西服可能是海軍一類的專屬顏色，但在職場中白色西裝卻給人帶來一種非夏天莫屬的感覺。本季一身的白色絕對走在潮流前端，當然如果你對自己的身材沒有那麼自信，也可以穿上深色的修身西褲。

紅色

最強烈最咄咄逼人的色彩，看到紅色會讓人有心跳加快呼吸急促的感覺。穿著紅色西裝的男士有強烈的存在感，但是在辦公室就有可能顯得過於強

烈了。如果你的職業和時尚或是藝術相關，那儘管放心大膽地穿，不怕不出彩，只怕沒有個人風格。要注意的是大面積的正紅色在中國的傳統觀念里有喜慶或是新婚的意思，在選擇紅色服裝時可以適當降低紅色的明度，辣椒紅、酒紅、棗紅等既有個性又不太過搶眼的紅色是不錯的選擇。

黃色

亞洲男士一般不太敢於嘗試黃色，運用在職場中黃色有積極、陽光、向上的含義，更推薦和深色服裝搭配。除非是皮膚超白皙的男士，否則還是不要輕易嘗試偏冷色調的黃色，黃種黑髮人適合中性色調，明智的選擇是偏暖色的中黃或是橘黃，在整體所占的面積也不宜過大。另外一條黃色領帶或是口袋巾都是心機搭配的法寶。

綠色

喜歡穿綠色的男人，一般給人喜歡自由、充滿愛心、有寬大胸懷的感覺。如果你的形象有點冷漠，可以通過綠色讓自己看起來溫暖一點，沒有人想跟看起來拒人千里或是高高在上的人共事——尤其是當你知道事實並非如此時。介於綠色在職場上已是富有創意的色彩，其它的搭配如果過於正式兩者有可能不協調，亞洲男士更推薦橄欖綠、芥末綠、翡翠綠等「提氣」的綠色。

紫色

喜歡紫色的男人，一般具有保持神秘、自我滿足的藝術家氣質，喜歡別出心裁。在出版、廣告、媒體等創意領域中穿著非常自如。所以，如何在別人期待你發揮創意的時候顯得更有創意？好吧，黑白總是能讓你安全過關，但是是否可以開始考慮一下紫色？一身的紫色需要好身材好氣質來襯托，相比之下一件紫色單品就好搭配很多。再次強調亞洲男士更適合穿中性色調，高明度的冷艷紫色選擇請慎重。

褐色

褐色天生有一種沉穩溫暖的感覺，你有沒有覺得穿著褐色西裝的男士更有親和力呢？褐色是在秋冬經常被大量運用的顏色，如果與灰色系或是同色系相互搭配就頗具自然叢林氣息，有種大地原始的味道！但是同白色一樣，褐色天生就有一種「放大」的力量，身材圓潤的男士還是建議以深色為主。

一件好的襯衫

對於一個男生，重要程度不言而喻。襯衫無時無刻不在塑造你的個人風格，在脖子和袖口悄悄露出的領子和袖口都標識主人的品味。正裝襯衫最嚴謹的選色莫過於白色、淺藍色，質地 100%純棉，最好避免要使用熨斗的，和西服一樣還有最重要的一點，合身！

一雙好的皮鞋

是很重要的門面，現在這個年代，大家都喜歡看人先看鞋了。皮鞋一定要乾

淨，皮質要好；一定要有兩雙以上的皮鞋，這樣可以讓鞋有休息的空間，有助於皮質的保持；鞋底也必須是牛皮底，這樣上檔次。

正裝皮鞋也有不同的鞋型，牛津鞋等等。剛入門的職場新人適合德比鞋，比牛津鞋少了分嚴肅，休閒場合也適用，下了班約個妹子喝喝咖啡或者和兄弟們聚餐也不違和。

魔鬼藏在細節中的配件

領帶

領帶的日常搭配法則，大致遵循相反原則，即領帶和上裝反著搭配。若是西裝顏色深，領帶就得選鮮艷的顏色；若是西裝顏色亮，領帶就儘量選擇較為低調的顏色，不要喧賓奪主。另外在選擇領帶時，儘量和自己的體型、膚色相符合，這樣你的整體搭配會更加出彩。

袖扣

袖扣雖然很小，但是在衡量男士品味上起了舉足輕重的作用，舉手投足之間散發其魅力。無論是出席正式場合還是休閒活動，若隱若現的袖扣則可體現男士低調中蘊含的腔調。袖扣的款式也很多，鯨尾式、子彈式、紐扣式、鏈條式等等，大家可以根據自己的喜好自行選擇。

手錶

與正裝的絕配的手錶必須是機械錶。相比冷冽的精鋼材質或者白金材質，散發溫暖光澤的黃金或者玫瑰金則會看上去暖和很多，錶帶可以換成皮質的。雖然實際上沒有多大差別。

皮帶

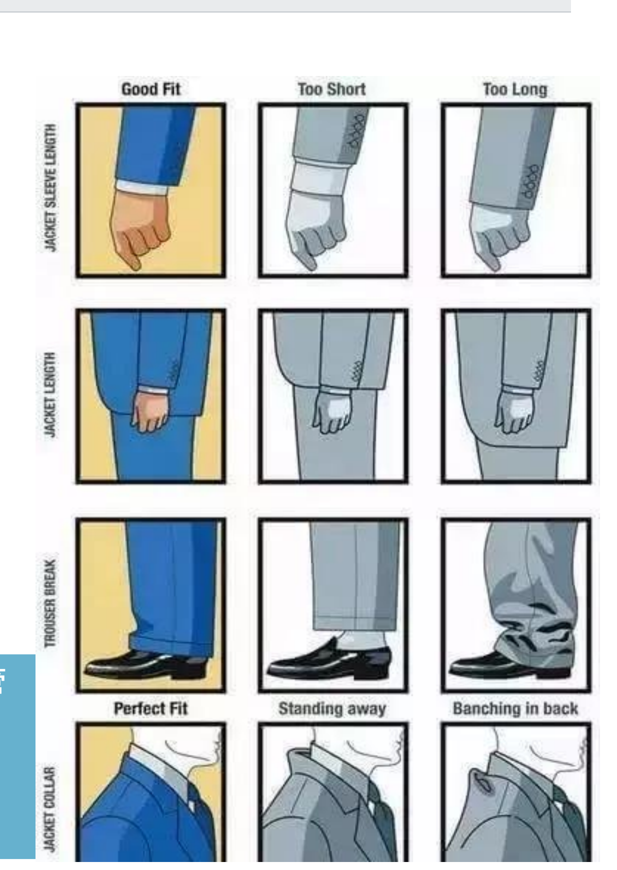
皮帶是男士的第二張臉，是身份、品位的象徵，合適的可以畫龍點睛，錦上添花，不合適的就會形象受損，所以選擇一根適合自己的很重要，不求最貴，適合自己的就是最好的。對於金融投行男，選擇相對沒 LOGO，皮質好，低調的皮帶才是上策，大 LOGO、布滿圖案是禁忌。

襪子

剛入門的職場新鮮人肯定沒想到襪子也那麼重要吧，金融投行男一定要穿長襪，而且長襪得夠長。長度就是坐下後，不能露出腿。如果露出腿，或者秋褲，那將是多麼糟糕的一幕。顏色的話，以深色為主，最好能和自己的西服一個色調。

關於男性西裝你應該知道的禁忌

1. 西裝褲太短，標準的西褲長度為褲管蓋住皮鞋	2. 襯衫放在西褲外
3. 襯衫領子太大，領脖間存在空隙	4. 領帶顏色刺目
5. 領帶太短，一般領帶長度應是領帶頭蓋住皮帶扣	6. 不扣襯衫扣就帶領結
7. 上衣袖子過長，應比襯衫袖短 1 厘米	8. 上衣、褲袋內鼓鼓囊囊
配運動鞋	皮鞋和鞋帶顏色不協調
兩粒扣西服最後一粒扣也扣上	



左圖為袖口、西裝外套底部、褲管長、西裝領子等正確的穿著方式

禮節上一定要注意

穿運動鞋、襪上班	**穿拖鞋上班**
穿無袖 T 恤上班	**穿有異味或皺摺的襯衫上班**
穿運動服上班	**在辦公室戴帽子**

應注意的細節

1. 頭髮有沒有梳整**---**是否有適時的修剪
2. 臉上雜毛有沒有刮乾淨**---**包含鬍子及眉毛
3. 衣服是不是平整**---**出門可以用蒸氣熨斗燙過，特別是襯衫，即便看起來不皺都最好燙一下
4. 穿著會不會邋遢**---**荷葉邊 T 恤、鬆掉一直下滑的襪子、起毛球的西裝褲都不應出現
5. 身上是不是有臭味**---**用不用香水看個人，但沒味道絕對不會出錯

一個公事包提升效率

可以準備一個商務後背包或者托特包，一來可以將自己從學生感提升，二來裝資料或者筆記型電腦也比較方便，搭配你上班的穿著打扮也比較適合。 另外，不

要圖方便就把你的筆電包直接當成包包來用，不只容量有限、整個筆電包被塞的

歪七扭八的也很難看。

資料來源

- 職場女性穿衣 6 大禁忌 https://kknews.cc/zh-tw/fashion/gvplxly.html
- 女性職場妝容 https://kknews.cc/zh-tw/fashion/vpzvy5a.html
- 成功者必知的服裝禮儀 https://kknews.cc/fashion/o2xq2go.html
- 挑高跟鞋的原則 https://womany.net/read/article/18488
- 學校沒有教你的事：職場新人的穿搭指南

  https://www.gq.com.tw/fashion/fashion-news/content-36523.html
- 西褲褲腳的那些事兒：男人要長短有度

  https://kknews.cc/zh-tw/fashion/592xq3.html

人要衣裝，佛要金裝，內在及工作能力固然很重要，但可千萬不可以忽略掉外表（服裝）帶來的影響力！這樣才不會在無形之中違反了這些職場淺規則